

BEDQABKA IYO XIRIIRKAAGA

XUQUUQDA XIRIIRKA – WAXAAD XAQ U LEEDHAY IN:

- Aad muujiso oo la ixtiraamo fikradahaaga
- Aad ra'yigaaga wax ka bedesho
- Aad sheegto sida lacag loo kasbado, loo kharash-gareeyo, oo loo keydsado
- Aan jir ahaan, shucuur ahaan ama galmo ahaanba lagugu xadgudbin

MA LAGUGU SOO XADGUDBEY? ISWEYDDII SU'AALAHAN:

- Miyaad ka cabsataa camalka ama xanaaqa lammaanagaaga?
- Miyaad ka maqdaa in aad wax isku khilaftaan?
- Miyaad wax lagugu dhuftey, lagu riixey, ama lagugu soo tuurey?
- Lammaanahaaga ma kaa ilaaliyaa in aad aragto saaxiibo ama qoyska?
- Lammaanagaaga ma ku liidaa ka dibna ma kuu sheegaa in uu ku jecel yahay?

**HADDII AAD HAA KU JAWaabTEY, WAXAA JIRA CAAWIMO QARSOODI AH OO LA
HELI KARO. WAAN KU DHAWRNAA OO WAXAAN DOONAYNAA IN AAD BEDQABTO!**

CAAWIMO QARSOODI AH AYAA LA HELI KARAA

Waxaad ka waci kartaa:

Khatka Tooska ah ee Qaran ee Rabshadaha Guriga:

V/TTY 1-800-799-7233

Marka aad soo wacdo waxaad filan kartaa daryeel, qof ku dhageysta iyo gudbin si aad ula hadasho qareen qarsoodi ah oo jooga barnaamij degaanka a oo adiga kuu dhow.

Barnaamijka degaanka waxaa uu kugu caawin karaa:

- Qorsheynta bedqabkaaga
- Hoy degdeg ah iyo/ama guryeyn ku-meelgaar ah
- Arrimaha sharciga
- Helidda koox taageero
- Daryeel/ceer iyo/ama CPS
- Socdaal

WAXAAD XAQ U LEEDAHAY IN AAD BEDQABTO!



Transforming lives

DSHS 22-276 SM (Rev. 7/18)